

Öfke Kontrol Bozukluğu

Öfkenin diğerk duygulardan pek farkı yok; ancak bu duygu pek çok kişiye korkutucu geliyor. Çünkü, bu duygunun çevreye ve ait olduğu bireyin kendisine yansımaları oldukça olumsuz. Olumsuz bir duygunun kabul edilmesi de pek kolay olmuyor. Böylece de insanoğlu “öfkelerini” ve “öfkeyi” bir türlü anlayamıyor, hatta inkâr bile edebiliyor. Öfke de tıpkı üzüntü ve mutluluk gibi bir duygu. Bu yüzden inkâr edilmeyi ya da kabul edilmemeyi hak etmiyor. Olumlu ya da olumsuz her duygu gibi öfkenin de bir ömrü var; bu ömür tamamlandığında kayboluyor.

Duygular, insanın kendisini iyi ya da kötü hissetmesine yol açarlar, ancak bir insanı iyi ya da kötü diye değerlendirmeye yetmezler. Olumlu duyguların hissedilebilmesi için insanın öncelikle yemek, barınmak ve korunmak gibi temel gereksinimlerinin karşılanmış olması gerekir. Temel gereksinimleri karşılanamayan insanlarda olumsuz duygular hızla harekete geçer. Bu yüzden aile ve toplum içinde olumsuz duygulara kulak vermek gerekir.

Öfke de olumsuz duygulardan biridir. Öfkenin duygusal yönünün yanında, fizyolojik ve bilişsel bileşenleri de vardır. Bir başka deyişle öfke, düşünce ve davranışlarla da ilgilidir. Böyle bir duygu vücudun kendini olumsuz durumlardan korumaya yönelik bir tepkisi olabilir. Vücut stres altında kaldığında, böbreküstü bezlerinden adrenalin adı verilen bir hormon salgılayarak alarm durumuna geçer.

Kandaki miktarı böylece artan adrenalin kan basıncının yükselmesi, kalp atışlarının hızlanması gibi fizyolojik değişikliklere yol açar. Sonuç olarak da vücut kendini tehdit eden uyarana karşı koruma gücünü bulur. Kaçar, kovalar, saklanır, bağırır, dövüşür. Öfkelendiğimizde yüzümüz kızarır, bağırırız, sert davranışlarda bulunabiliriz. Tüm bunlar aslında fizyolojik kökenleri olan davranışlardır ve bu

davranışları kendimizi olumsuz duyguların yükünden kurtarmak için gerçekleştiririz. Bu görüşten hareketle öfkenin, düşünce düzeyinde reddedilse bile beden diliyle inkâr edilemeyen bir duygu olduğu ileri sürülebilir.

Bu cümlelerin kimisi kadınların, kimisi erkeklerin kimisi de çocukların ağzından çıkmış, ama her birinin ortak bir yanı var: Öfke...

“Beni çıldırtıyor. Hiç laftan anlamıyor.”,

“Niçin bu evde kimse bana yardım etmiyor?”,

“Kaç kere ayakkabılarını çıkarmadan içeri girme dedim sana?”,

“Eşim çalışmamı istemediği için işten ayrılmak zorunda kaldım, ondan nefret ediyorum.”,

“Bu kadınlara hiç yaranamazsın zaten, ne yapsam ona yetmiyor.”

“Kesin şu gürültüyü de maçı seyredeyim.”,

“Bıktım senin dırdırından.”,

“İstediğim gibi giyinip gidemiyorum, bu okuldan hoşlanmıyorum.”,

“Çok çalışıp, bütün sorulara cevap verdiğim halde yine zayıf aldım, hep bu öğretmenin yüzünden.”

“Neden hep onun istediği yere gidiyoruz, gitmeyeceğim artık.”,

“İstediğim kadroyu bana vermediler, onlara göstereceğim.”

Temel duygular birikip, sertleşip, katılaştınca, buz dağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Sözü geçen temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayâl kırıklığı, haksızlık, anlaşılammamak ve sıkıntı gibi duygulardır. İnsanların çoğu, öfkeyi buz dağının tepesinde yaşar ve bir türlü çözömlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur. Oysa, öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buz dağının altındaki temel duyguların anlaşılabilmesi gerekir. **Öfke Kontrol Bozukluğu** ile ilgili, bilgi ve randevu için **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan kurumumuza ulaşabilirsiniz.